

طرق الحماية من الحمل والحياة الجنسية ما بعد الولادة



TAPV

منظمة التخطيط والصحة الأسرية في تركيا

أن فترة النفاس؛ هي الفترة التي يقوم الجسم فيها استعادة نفسه من جديد والتكيف من أجل أن يلعب دور الأمومة نفسياً. من الممكن في هذه الفترة الحصول على المعلومات الصحية اللازمة التي يتوجب مراعاتها من خلال التواصل مع موظفي الصحة؛ والحصول على المعلومات حول تنظيم الخصوبة والحياة الجنسية.

الحياة الجنسية ما بعد الولادة

أن الحياة الجنسية ما بعد فترة النفاس، تتأثر بالتغيرات العاطفية وتواجه الطفل وتوقعات الزوج.

ما بعد الولادة، يتراجع قسم كبير من وضع جسم المرأة الذي مر بتغيرات في فترة الحمل إلى حاله ما قبل الحمل. يتوجب على كلا الطرفين أن يكونان متهيئان حسياً للبدء من أجل تكوين علاقات حميمة مع الزوجة ما بعد الولادة.





من الممكن ان تكون المرأة في فترة النفاس لا ترغب في ممارسة الجنس وهذا السبب يعود إلى التغيرات التي تحدث في الهرمونات وتكيفها مع دور الأمومة والرضاعة الطبيعية والإحساس بالتعب في هذه الفترة وهذا ما يؤدي إلى مشكلة عدم الإثارة من الجنس، وهذا أمر طبيعي للغاية. من أجل قضاء حياة جنسية صحية ما بعد الولادة يتوجب اتباع الأمور التالية؛

ما بعد الولادة

يوصى تأجيل العلاقة الجنسية لمدة (4-6 أسابيع) وهي فترة تحسن جسم المرأة،
يوصى مشاركة الزوج بالمخاوف بخصوص موضوع التغيرات التي حدثت في
الجسم،

يوصى الذهاب إلى طبيبة نسائية وتوليد من أجل إجراء الفحوصات ما قبل البدء
بتكوين العلاقة الجنسية ويرجى الذهاب مع الزوج من أجل تلقي الدعم الاستشاري،
يوصى بمشاركة الزوج الأفكار والرغبة – الأحاسيس المتعلقة بالجنس.

يوصى الاستفادة من الاستشارات الجنسية من قبل موظفي الصحة من أجل تعلم كيفية
الارتياح عند ممارسة الجنس وتسهيل الوصول إلى النشوة الجنسية وذلك عن طريق
تطبيق رياضة تسمى (kegel) أي (تقليص العضلات الموجودة في القاعدة السفلية)
وتدليك العجان.

عند البدء بالممارسة الجنسية

تفريغ الحليب من الثدي،

من الممكن أن يرى جفاف في المهبل بسبب التغيرات الهرمونية في الأمهات المرضعات وأن تسبب الآلام عند ممارسة العلاقة الجنسية. يمكن إزالة الجفاف عن طريق استخدام كريم أو هلام أو زيوت.

في أثناء العلاقة الجنسية

من الممكن أن تأتي الإثارة والترطيب المهبلي بشكل متأخر مقارنة بما قبل الولادة. ولهذا السبب يوصى بتمديد مدة المداعبة.

يوصى اختيار وضعيات ترتاحون إليها وتحسون بالفعالية أكثر عن تطبيقها، من الممكن نقل الجراثيم إلى الأعضاء التناسلية الداخلية عند الممارسة الجنسية بسبب تكون جروح ما بعد الولادة وهذا يعود إلى كون طرق الولادة لدى المرأة ما زال مفتوحا. من أجل منع حدوث هذا الأمر يوصى استخدام الواقي الذكري ما بعد الولادة، إذا كانت هنالك الآلام عند الممارسة الجنسية فلا داعي الإصرار على ذلك.

من الممكن أن يكون لدى الرجال أيضا مشاعر معقدة في فترة ما بعد الولادة. ولهذا السبب من الضروري جدا أن يقرر الطرفان على العلاقة وإبداء التكيف مع الزوجة في هذه الفترة. من الممكن أن يكون هنالك ضعف في الانتصاب لدى الذكور ولهذا السبب يوصى التحدث مع شريك الحياة من أجل أن يتلقى الدعم الاستشاري.

يتوجب الانتظار لمدة لا تقل عن سنتين على الأقل من أجل الحمل الثاني وذلك للحفاظ على صحة الأم والطفل. يرجى الحصول على الاستشارات مع شريك الحياة بخصوص طرق منع الحمل واختيار الطريقة المثلى.



من أجل إشباع الرغبة الجنسية والاستمتاع من الحياة الجنسية يرجى تلقي الاستشارات.

منع الحمل ما بعد الولادة

من الممكن أن تكون المرأة حامل حتى وان لم تمر بفترة الحيض. من الضروري جدا عدم نسيان أن هنالك احتمالية حدوث الحمل ما بعد أول اتصال جنسي ما بعد الولادة. يتوجب على الأزواج تلقي الاستشارات بخصوص تنظيم الخصوبة واستعمال أحد الطرق لذلك.

الطرق المانعة للحمل لدى النساء المرضعات

RIA (جهاز داخل الرحم)



جهاز (RIA) انه جهاز عبارة عن قطعة بلاستيكية صغيرة توضع في داخل الرحم من قبل موظفي الصحة المتدربين في هذا المجال. هذا الجهاز يمنع خصب خلايا البويضات الأنثوية بواسطة خلية النطفة الذكورية ووضعها في الرحم. عند استخراج هذه الجهاز يمكن للمرأة أن تكون حامل ما بعدها. أن سبة الحماية في مثل هذه الطرق من الحماية عالية جدا. يمكن استخدامها في أي وقت ما بعد الولادة. ليس من المشترك أن تكون المرأة قد عدت فترة الحيض لان هذا الجهاز يبدأ بالحماية ما بعد تركيبه مباشرة. له قابلية المنع لمدة 10 سنين.

حقن ثلاث شهور



إنها حقنة تطبق كل 3 أشهر مرة واحدة وتحقن على العضلة وتحتوي مواد الحقنة على هرمون البروجسترون فقط (واحدة من احدى الهرمونات التي تفرزها النساء) أن هذه الحقنة لا تؤثر على إنتاج الحليب لدى المرأة لكون فترة الحقن ما بين شهر وشهر وعددها ثلاثة. تحمي من الحمل عن طريق منع التبويض.

لها تأثير حماية عالي جدا عند استعمالها بشكل صحيح ومنتظم.

يتوجب أن يتم التطبيق الأول ما بعد الولادة قبل ممارسة الجنس في خلال (4-6 اسابيع).

الزرع تحت الجلد



إنها طريقة أخرى مشابهة للحقنة التي تحتوي على البروجسترون فهي تزرع ما تحت الجلد. إنها عبارة عن كبسولة واحدة 1 مصنوعة من السيليكون الناعم رفيعة توضع ما تحت الجلد في الذراع.

لها فعالية لمدة 3 سنين. قادرة على الحماية بدرجة عالية. يتوجب أن يتم التطبيق الأول ما بعد الولادة قبل ممارسة الجنس في خلال (4-6 اسابيع).

الحبوب الصغيرة



إنها عبارة عن حبوب منع الحمل تحتوي على هرمون البروجسترون الهرمون الأنثوي ويتم بلع حبة واحدة 1 كل يوم من هذه الحبوب. يتواجد في كل عبة 28 حبة على الأغلب. يمكن للنساء المرضعات استخدامه أيضا. يتوجب البدء باستخدام هذه الحبوب قبل بدء فترة الحيض في اليوم 21 أو اليوم 28.

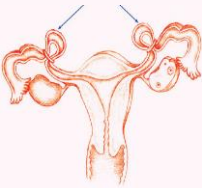
الواقي الذكري



انه عبارة عن غلاف مطاطي مصنوع من المطاط يركب على القضيب المنتصب ما قبل الجماع الجنسي. يمنع الواقي الذكري من الحمل وذلك عند قذف الحيوانات منوية لدى الذكر يمنع صب الحيوانات منوية في المهبل في خلال الجماع الجنسي. لديه قابلية على المنع بدرجة عالية عند استخدامه بشكل صحيح ونظامي.

كذلك يمنع الواقي الذكري الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس. يتوجب استعمال واقي ذكري جديد بعد كل جماع جنسي.

ربط الأنابيب (الأنابيب المشدودة)

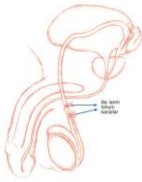


إنها عبارة عن ربط الأنابيب الموجودة ما بين خلايا المبيض والرحم لدى النساء. فهي عبارة عن طريقة منع الحمل وذلك لكونها تمنع من لقاء خلايا الحيوانات منوية لدى الذكر مع خلايا المبيض. إنها طريقة مثالية جدا للأزواج الذي أكملوا مرحلة التفكير بالإنجاب مرة ثانية. يتوجب اتخاذ كلا الطرفين قرارهما من أجل تطبيق هذه الطريقة. هذه الطريقة لا تؤثر على الحياة الجنسية ونظام فترة الحيض.

يمكن تطبيقه أي وقت تشاء به المرأة ما بعد الولادة.

الأنابيب المربوطة

قطع القناة الدافقة (تعقيم الذكور)



قنوات الحيوانات
منوية المسدودة

إنها عبارة عن طريقة تتحقق من خلال قطع قناة تدفق الحيوانات المنوية لدى الرجل. يتم من خلالها منع عبور خلايا المنوية لدى الرجل التي يتم تصنيعها من (الخصيتين). لا تحدث عملية الحمل لكون المنى المقذوف في الرحم لا يحمل الخلايا المنوية. إنها من أكثر الطرق أمانا للأزواج الذين لا يفكرون بالإنجاب مرة أخرى. يتوجب اتخاذ كلا الطرفين قرارهما من أجل تطبيق هذه الطريقة. هذه الطريقة لا تؤثر على الحياة الجنسية ورغبة الرجل على الجنس ولا على قذف المنى. يمكن تطبيقه أي وقت يشاء به الرجل في أي فترة من الفترات ولا علاقة له بفترة ما بعد الولادة.

يمكن للنساء المرضعات أن يستخدمن طرق منع الحمل منها الحبوب والحقن الشهرية وحلقة المهبل وذلك اعتباراً من الأسبوع الرابع 4 ما بعد الولادة.

Emzirme

الرضاعة الطبيعية

أن الرضاعة الطبيعية هي تطبيق يمنع المرأة من أن تكون حامل في بعض الشروط المعينة. ويمكن منع الحمل عن طريق الرضاعة الطبيعية لمدة 6 أشهر الأولى ما بعد الولادة تحت الشروط المتوفرة التالية؛

- 1- عند تغذي الطفل من حليب الأم فقط؛ رضاعة الطفل في وقت المساء والصباح كل يوم 6-10 مرات ويجب أن تكون مدة الرضاعة كل مرة 15 دقيقة على الأقل.
- 2- يجب ألا تكون فترة الحيض قد بدأت لدى الأم.
- 3- في خلال 6 أشهر الأولى ما بعد الولادة يتوجب أن تتوفر هذه الشروط الثلاثة مع بعض.

بعد تغذية الطفل بمواد غذائية إضافية يتوجب الاستمرار على الرضاعة الطبيعية ولكن يتوجب استخدام أحد طرق منع الحمل الفعالة في هذه الفترة على الأطلاق.



في الفترة ما بعد الولادة
يمكن اتخاذ قرار اختيار
الطريقة المثلى وفق
الظروف الصحية
والتفضيل الشخصي،
تلقي الاستشارات
والخدمات الطبية من
أجل استدامة الحياة
الجنسية الآمنة
والمشبعة.



منظمة التخطيط والصحة الأسرية في تركيا

العنوان: (مجمع كوزال كونوتلار، بلوك أ رقم الدار: 3-4 حي أولوس 34760 أتيلار / اسطنبول " Güzel Konutlar"
Sitesi A Blok D. 3-4 Ulus Mahallesi 34760 Etiler / İSTANBUL رقم الهاتف: 257 (0212)
79 41 رقم الفاكس: 257 79 43 (0212) عنوان البريد الإلكتروني: info@tapv.org.tr الموقع عبر
الإنترنت: www.tapv.org.tr

